

Aula de



“Quiero ser una buena pareja”

Esta es también una válida intención de año nuevo. Muchos hemos identificado, producto de nuestra propia experiencia y la de otros, que no se trata solo de encontrar la pareja ideal, sino de ser uno (a) mismo (a) esa pareja ideal.

Es bastante contradictorio que hagamos una lista de características de lo que pedimos de una pareja, y que pretendamos que esa persona perfecta esté feliz de estar conmigo y mis imperfecciones.

Lamentablemente al igual que dijimos la semana pasada con respecto a ser “un buen padre”, no hay un acuerdo universal sobre “una buena pareja”. Para empeorar las cosas, el refrán: “lo que es bueno para el ganso, es bueno para la gansa” casi nunca aplica en las relaciones de pareja.

Existe una expectativa muy primitiva que todos tenemos y es la de ser aceptados incondicionalmente, “que me quieran tal como soy”, la cual funciona relativamente bien en las relaciones entre madres e hijos, pero no tanto en las que respectan a pareja.

En las relaciones románticas; por un mecanismo psicológico inconsciente, se experimenta una primera dinámica de aceptación incondicional del otro, que conforme avanza la relación tiende a diluirse y dar paso a demandas mutuas.

Una actitud inteligente nos invita a prever este comportamiento universal de la atracción romántica, y prepararnos para el hecho de que al igual que nosotros, los demás tienen su lista de expectativas hacia su pareja.

Reconocer nuestras debilidades relacionales es el primer paso para avanzar hacia la intención de ser una buena pareja para nuestra pareja ideal.

Una guía interesante de auto conocimiento y de entrenamiento relacional básico, es la propuesta de Gary Chapman en sus “Cinco lenguajes del amor”. En síntesis la propuesta identifica cinco maneras en que las personas nos sentimos amadas y expresamos amor.

Actos de servicio, palabras de afirmación, tiempo de calidad, contacto físico y regalos. Cada individuo usa una o dos de ellas en mayor o menor medida para expresar amor, y lo que es más importante; para medir el afecto de su pareja.

¿Quién está más o menos enamorado en una relación de pareja?, debido a que no existe un enamoramómetro, las personas utilizan alguno de los lenguajes del amor para definirlo, por supuesto de manera errónea, pues el otro podría hacer lo mismo con su propio lenguaje.

Un buen ejercicio para ser una buena pareja, consiste en aprender a usar los lenguajes del amor que nos resulten más difíciles de expresar, pues hay muchas posibilidades de que su pareja ideal, lo tenga como su lenguaje principal.

Alberto Redondo V.

Director

Programa Unity para el Desarrollo Humano
proudh@gmail.com